**Аннотация к РП внеурочной деятельности «К здоровью через движение» 5 класс**

 Программа курса «К здоровью через движение» разработана для учащихся 5-х классов. Программа курса рассчитана на 34 часа в год. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и зачётов.

Актуальность настоящей программы заключается в том, что она выполнена на основе курса обучения игре в баскетбол и волейбол, и развитие физических качеств в них.

 Цель курса – формирование у учащихся интереса и положительной мотивации к спортивным играм в частности баскетболу и волейболу. Физические качества – это одно из основных пунктов развития техники. Технические приёмы и собственно игра таят в себе большие возможности для формирования важных двигательных качеств и развития физических способностей детей.

Задачи курса – укрепление здоровья; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений по технике в спортивных играх; развития основных двигательных качеств.

По окончанию данного курса учащиеся должны **знать:**

**-** основные физические качества;

- правила игры в баскетбол: правила «3 секунд», «зона; волейбол: игра у сетки;

- личная гигиена человека, врачебный контроль: измерение пульса после нагрузки;

- основы техники: ведение по сигналу, отработка передачи мяча.

По окончанию данного курса учащиеся должны **уметь выполнять** **в баскетболе:**

- бег с ведением баскетбольного мяча на заданное расстояние;

- прыжки с набивными мячами;

 - ведение мяча с изменением направления, остановка прыжком, ловля и передача мяча, двумя руками от груди, ловля и передача мяча с шагом и со сменой места, бросок мяча одной рукой с места, бросок по кольцу после ведения и остановки; в волейболе, выполнять перемещения без мяча, передачи верхние с мячом без мяча, передачи нижние с мячом, без мяча, подачи нижние, верхние, приёмы нижние правой, левой, двумя руками.